

6. Menjaga Daya Tahan Tubuh di Bulan Puasa Pada Masa Pandemi

Menjaga Daya Tahan Tubuh di Bulan Puasa pada Masa Pandemi

1. Menjaga kebersihan diri. Menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir selama 20 detik. Selain itu, menjaga kebersihan lingkungan dengan tidak随地吐痰 (not spitting) and menjaga jarak dengan orang lain.

2. Menjaga pola makan. Makanlah dengan porsi yang wajar dan jangan lupa sarapan. Hindari makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

3. Perhatikan kondisi kesehatan. Jika ada keluhan, segera hubungi dokter. Jangan menunda-nunda pengobatan.

4. Menjaga pola tidur. Tidur yang cukup sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

5. Lakukan olahraga ringan. Olahraga ringan seperti jalan kaki atau yoga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

6. Minum air putih yang cukup. Minum air putih yang cukup dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh.

7. Hindari stres. Stres dapat melemahkan daya tahan tubuh.

8. Menjaga kesehatan gigi. Rajinlah menyikat gigi dan menggunakan benang gigi.

9. Menjaga kesehatan mata. Hindari paparan sinar matahari langsung dan gunakan kacamata pelindung.

10. Menjaga kesehatan telinga. Hindari memasukkan benda asing ke dalam telinga.

11. Menjaga kesehatan hidung. Hindari paparan debu dan polutan.

12. Menjaga kesehatan kulit. Gunakan pelembab kulit dan hindari paparan sinar matahari langsung.

13. Menjaga kesehatan pernafasan. Hindari paparan asap rokok dan debu.

14. Menjaga kesehatan saluran pencernaan. Hindari konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

15. Menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Hindari konsumsi alkohol dan narkoba.

16. Menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Hindari konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

17. Menjaga kesehatan sistem peredaran darah. Hindari konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

18. Menjaga kesehatan sistem ekskresi. Hindari konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

19. Menjaga kesehatan sistem reproduksi. Hindari konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

20. Menjaga kesehatan sistem integumen. Hindari konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula pasir.

DICARI

Berdasarkan Surat Perintah Pengambilan Keputusan Pengadilan Negeri Pasaman Nomor 104/SK.3.3/PA.3/109/2019 tanggal 3 September 2019, dengan hal diatas berdasarkan uraian mendahului penangkapan dan Penangkapan Buronan atau nama SUPANZAR atau ABANG panggilan BA. BANG dalam perkara Tindak Pidana dengan kegiatan penangkapan terdapat ke penulisan di Kecamatan Muga Tengah Selatan pada Peringkat golongan Buronan diwilayah Kabupaten Pasaman tahun 2018 yang berumur dari dalam slip pakat (SDP) 0005 18 2116, yang identitasnya sebagai berikut:

Nama Lengkap	SUPANZAR atau ABANG panggilan BABANG
Tempa lahir	Langrang
umur/tingkat	43 tahun/12 Januari 1972
jenis kelamin	Laki-laki
Pendidikan	Universitas Sumatera Utara
Alamat	R. Sialiti (R. Seputra No. 4 Langrang, Kec. Uluwang, Kecamatan Kauh Kota Sialiti, Kota Andhik, Aceh
Agama	Islam
Pekerjaan	Karyawan Cabang PT. Meulabandi
No. HP	08133313170613372388
Penyidikan	080 um
Uraian Jabatan	Keanggotaan
Revisi/akhir	Keanggotaan
Revisi/akhir	Keanggotaan

Hasil pencarian dan penangkapan yang sudah dilakukan kiranya dapat segera ditampikan kepada Kepala Kejaksaan Negeri Pasaman melalui Negeri (021)260932021 / Kepala Seksi Tindak Pidana Khusus Kejaksaan Negeri Pasaman (021)347500944.

Sumber: Koran Padang, Rabu 14 April 2021